

Săn Sóc Răng



- Đừng cho cháu bé bú bình khi đưa cháu đi ngủ. Thay vào đó, cho cháu một món đồ chơi mềm, tấm chăn (mền), hoặc nǎm vú sạch.
- Dùng khăn mặt sạch lau nhẹ lợi (nướu răng) cho cháu mỗi ngày.
- Nếu cháu thích ngậm ngón tay cái hay nǎm vú, cứ để cháu ngậm, không sao.
- Đừng bao giờ buộc dây cột nǎm vú quanh cổ cháu. Đừng nhúng nǎm vú vào mật ong hay chất ngọt.



Dinh Dưỡng

- Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho cháu bé. Người mẹ nên ăn những thức ăn lành mạnh và uống nhiều nước.
- Nên cho cháu bú sữa mẹ hoặc sữa bột có chất sắt. Đợi khi cháu được 5 hoặc 6 tháng hãy cho cháu ăn các loại thức ăn khác.
- Ôm cháu trong lòng khi cho cháu bú sữa mẹ hoặc bú bình.
 - Không nên dốc ngược bình sữa lên khi cho cháu bú.
 - Hãy để cháu tự ý bú theo ý thích.
 - Đừng cho bột ngũ cốc hay thức ăn đặc vào bình sữa.
- Nên giới hạn lượng nước.
- Mật ong và si rô bắp có thể làm cháu bị bệnh nếu cho cháu ăn trong năm đầu tiên.



CHDP
California

Child Health & Disability Prevention Program
Pub. 250 7/92 LLW/FF/DB Rev 8/97
Translation provided by CalOPTIMA
Birth-2 Months Vietnamese

Từ lúc Mới Sanh
tới 2 Tháng

Em Bé Khôn Lớn Mạnh KhỎe



Tên: _____

Cao: _____ Cân nặng: _____

Ngày hôm nay: _____

Kỳ hẹn tới:

Ngày: _____ Giờ: _____

Để số điện thoại khẩn cấp trong tầm tay:



Gọi Cảnh Sát, Cứu Hoả, Cứu Thương: 911

Kiểm soát chất độc: 1-800-876-4766

- Nên học làm hô hấp nhân tạo (CPR) cho trẻ em.
- Nên để máy báo động khói (cứu hoả) ở hành lang, trong mỗi phòng ngủ, cứ 6 tháng kiểm soát một lần.
- Nên có một máy báo động hơi độc (Thán khí - Carbon monoxide)

Sức Khoẻ Và An Toàn

- Nên để cháu bé nằm ngủa khi ngủ, đừng để nằm nghiêng hoặc nằm sấp. Đừng để gối trong nôi cháu.
- Dùng nôi bằng loại sơn không có chất chì. Các thanh giường không nên cách nhau quá 2-3/8 inches (7cm), giường không nên có cọc nhô lên ở 4 góc.
- Dùng nệm cứng, thẳng và không nên để chăn, gối mềm. Nhớ tháo bao nhựa bọc ngoài nệm.
- Nên để nôi cách xa màn cửa sổ.
- Để cháu ngồi trong ghế an toàn của trẻ em mỗi khi chở cháu bằng xe hơi.
- Để ghế ngồi của cháu ở băng sau xe hơi và cài giây an toàn.
- Đừng bao giờ để các cháu nhỏ ngồi ghế trước nếu xe hơi có túi đệm khí an toàn (airbag).
- Đừng để các vật nhỏ, bao plastic, bong bóng ở gần cháu.
- Vận nhiệt độ máy nước nóng dưới 120 độ F.
- Thủ nhiệt độ của nước trong bồn tắm trước khi đặt cháu bé vào. Đừng bao giờ bỏ cháu một mình.



Vài Lời Khuyên Cho Phụ Huynh

Mọi cháu bé đều khác nhau. Hãy tìm xem điều gì khiến cháu bé của quý vị đặc biệt!

Quí vị sẽ thấy những gì

- Quý vị có thể có niềm vui, nỗi lo âu, hoặc sự căng thẳng khi nuôi con nhỏ.
- Cháu bé thường thích nhìn khuôn mặt mọi người.
- Nên nhớ, khóc là một cách cháu nói chuyện với quý vị. Khi cháu khóc có nghĩa là cháu:
 - *đói bụng* • *mệt*
 - *muốn được bế ẵm* • *sợ sệt*
 - *bị bệnh* • *tã của cháu bị ướt hoặc dơ*
 - *bị một cháu bé khác đánh*.

Những Điều Quý Vị Có Thể Làm

- Ôm ấp, nói chuyện, hát, đọc sách và đùa giỡn nhẹ nhàng với cháu.
- Ôm cháu trong vòng tay cho sát vào người quý vị.
- Đừng mang giầy cho cháu quá sớm. Hãy để cho chân cháu cử động và phát triển.
- Nếu quý vị thấy đã lo mọi nhu cầu cho cháu mà cháu vẫn cứ khóc, dù không bị sốt, hãy thử làm những điều sau đây:
 - Đu đưa cháu • Võ nhẹ lưng cháu
 - Hát ru hoặc cho cháu nghe nhạc êm dịu
 - Tắt đèn • Bọc cháu trong một tấm mền
 - Để cháu vào xe đẩy hoặc cho cháu đi xe hơi.
- Sau khi làm những điều trên mà cháu vẫn khóc, quý vị nên gọi cho bác sĩ của cháu.

Nếu quý vị thấy mình sắp sửa đánh, lắc mạnh hoặc làm hại cháu bé, gọi ngay cho "Hot Line" _____ hoặc gọi một người bạn để xin giúp đỡ.

Sức Khoẻ Và An Toàn

- Mang cháu đi khám sức khỏe thường xuyên và tiêm miễn dịch (chích ngừa).
- Đừng bao giờ lắc, thẩy hoặc đu đưa cháu trên cao trong lúc giận dữ, hoặc ngay cả khi chơi đùa với cháu.
- Đừng bao giờ để cháu một mình hoặc với người lạ.
- Giữ cho da dẻ, tóc, thân thể, quần áo và giường ngủ của cháu sạch sẽ.
- Rửa tay bằng nước và xà phòng trước và sau khi thay tã cho cháu.
- Giữ cháu tránh xa đám đông và những người bệnh.
- Giữ cháu tránh xa mọi tiếng động lớn.
 - Tiếng động lớn có thể làm hư tai cháu.
 - Tiếng động quá lớn khi quý vị phải nói chuyện lớn tiếng với một người chỉ cách xa 3 feet (90cm).
- Giữ cháu tránh xa khỏi thuốc lá. Hãy bỏ hút thuốc.

